

2023

3

わ ら じ

# 我等路

あさぎりニュース 第463号



長崎朝霧山の会

令和5年3月1日 事務局発行



2023. 1. 28-29 新春久住山・大船山登山

<九州百名山>

## 稲尾岳 (959m・鹿児島)

3/  
11-12  
(土) (日)

- コース：3/11長崎→九州道、東九州道、大隅縦貫道→笠之原IC  
→花瀬バンガロー村 ※一日目移動日&佐多岬見学  
3/12花瀬→西口登山口→自然石展望台→枯木岳→分岐  
→稲生神社→北口登山口→滝口→西口登山口→長崎
- L : 辻 SL : 平野
- ランク：☆☆☆ ■地形図：稲尾岳
- 参加費：9,000円・ロッジ代別(前納)◎バス使用(要予約)

長崎朝霧山の会ホームページ  
<http://asagiriyamanokai.yu-yake.com/>



## スポーツ安全保険のあらまし

スポーツ安全保険は、団体・グループ活動に安心をお届けする補償制度です  
公益目的事業としてスポーツ安全協会が加入の取りまとめ機関・契約者となり東京  
海上日動を幹事会社とする 8 社との間で保険契約を締結しています。

4 名以上で加入でき、3 つの補償を完備

① 傷害保険 ②賠償責任保険 ③突然死葬祭費用保険

\*冬山、岩登り、沢登り、ピッケル、ザイル、アイゼン使用の山は除外

	年間掛け金	死亡	後遺障害	入院日額	通院日額
64 歳以下	1,850 円	2,000 万円	3,000 万円	4,000 円	1,500 円
65 歳以上	1,200 円	600 万円	900 万円	1,800 円	1,000 円

上記のように、年間掛け金が 64 歳以下で 1,850 円、65 歳以上で 1,200 円と格安  
の設定です。

\*4 月 1 日開始の更新及び新規申し込みはランタンまで！

## お知らせ！

今年は朝霧創立 50 周年を迎えます。記念式典と祝賀会を 7 月 9 日（日）総会の後に開  
きます。朝霧 O G、O B と県連と県連所属の各山岳会を来賓として呼びます。半世  
紀にわたり継続して活動できたのも多くの諸先輩の支えがあったからこそ。

大きな節目を迎えるにあたり、今後も長崎市民に開かれた山岳会として役割と責任を  
果たしたい思います。多数の参加をよろしく！

## 変更です！

4 月の運営委員会は木曾駒ヶ岳とスケジュールの重なりがあり、4/10（月）を 4/11（火）  
に変更します。

岩トレ = 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		NO193
3/1 (水)	集 合：9時現地 L：林 SL：古井 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡	

たまには網場金比羅山 278m		No194
3/1 (水)	コース：総科大～網場金比羅山(278m)～不動山(354m)～日吉自然の家～ 重籠(一次解散)☆☆～豊前坊～英彦山～白木☆☆☆ 集 合：総科大前集合：9時47分(県営バス 春日車庫行) L：松本千 SL：小川 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西南部	

登山教室 城山 350m		NO195
3/4 (土)	コース：平山～城山～善長谷教会～菩提寺 集 合：9時52分平山 L：松本正 SL：田嶋 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎西南部 安全登山・地図の見方をしっかりマスターしよう	

岩トレ=豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		NO196
3/5 (日)	集 合：10時現地 L：板上 SL：岩崎 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡 ～気持ちいい汗をかこう～	

## 九州オルレ 嬉野コース

N0197

3/5

(日)

コース：肥前吉田焼窯元会館～大定寺、吉浦神社～西吉田の茶園～坊主原パイ  
ロット茶園～22世紀アジアの森～上平の茶園～轟の滝公園～嬉野川  
遊歩道～シーボルトの足湯

出 発：平山発7時～15分中央橋～25分平和公園～35分昭和町

L：藤林 SL：村田

対 象：会員

バス2台使用

参加費：3,000円

要予約：前納

## 月一岩屋山

N0198

3/5

(日)

コース：岩屋神社～六部堂～尾根～岩屋山～油木

集 合：9時43分虹ヶ丘中央バス停

L：石原 SL：松本正

対 象：会員・一般

ランク：☆☆☆

地形図：長崎西北部

## 岩トレ＝豊前坊（いい季節にダイエット）

No199

3/8

(水)

集 合：9時現地

L：古井 SL：野田

対 象：会員・一般

要申込：Lに連絡

～気持ちいい汗をかこう～

## ロング大草駅からあまりのおばね越えて本川内駅まで No200

3/9

(木)

コース：大草駅～水洗山(290m)～多良見普賢岳(322m)～鎌倉山(358m)～  
あまりのおばね～大山(403m)～猪見岳(363m)～本川内駅

集 合：9時40分大草駅

L：酒井 SL：橋口

対 象：会員・一般

ランク：☆☆☆☆

地形図：長崎東北部・大村

たまにはロングもいいもんだ

## 九州百名山 No39 稲尾岳 (959 ㍎・鹿児島) 49 峰 N0201

3/11

(土)

~

3/12

(日)

コース：3/11 長崎～九州道、東九州道、大隅縦貫道～笠之原 IC～花瀬バンガ  
ロ一村(15:00頃) (一日目移動日&佐多岬見学)

3/12花瀬(6:00)～西口登山口～自然石展望台～枯木岳(8:30)～分岐  
～稲生神社～北口登山口～滝口～西口登山口(13:00頃)～長崎20時

出 発：6時平山発～15分中央橋～25分宝町～35分昭和町

L：辻 SL：平野

対 象：会員

ランク：☆☆☆

地形図：稲尾岳

参加費：9,000円・ロッジ代別 前納・要予約 バス使用

## 八郎岳 (590 ㍎)～兜岳 (452 ㍎) N0202

3/11

(土)

コース：平山～八郎岳～兜岳～南柳田

集 合：9時52分・平山

L：田端 SL：村田

対 象：会員一般

ランク：☆☆☆

地形図：長崎西南部

長崎半島主稜を歩く

## 岩トレ=矢岳 NO CLIMB NO LIFE N0203

3/12

(日)

集 合：10時現地

L：岩崎 SL：中村好

対 象：会員一般

要申込：Lに連絡

## 帆場岳 (506 ㍎) から長崎港を一望 N0204

3/12

(日)

コース：恵の丘～帆場岳～不動原公園～三川町

集 合10時19分・恵の丘バス停

L：稲城 SL：田上

対 象：会員・一般

ランク：☆☆☆

地形図：長崎東北部

<b>岩トレ=豊前坊 (美容と健康に)</b>		N0205
<b>3/15</b> (水)	集 合：9時現地 L：野田 SL：林 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡	

<b>七面山啓翁桜鑑賞登山</b>		N0206
<b>3/15</b> (水)	コース：西トンネル口～中尾峠～烽火山(462)～七面山 集 合：10時08分・西トンネル口 L：玉那覇 SL：相川 対 象：会員一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎東南部	

<b>北八ヶ岳 雪の天狗岳 (東天狗 2,640m・西天狗 2,649m)</b>		N0207
<b>3/18</b> (土) ～ <b>3/21</b> (火)	コース： 3/18 長崎(3:00)～高速経由諏訪IC～洪御殿湯(17:00)泊 3/19 洪御殿湯(6:00)～唐沢鉱泉～分岐～西尾根～西天狗岳(12:30頃) ～東天狗岳(13:30)～黒百合ヒュッテ(15:00頃)泊 3/20 ヒュッテ(8:00)～分岐～洪御殿湯(11:00)～大阪南港(19:50)～門司へ 3/21 新門司港(7:00)～長崎(10:00頃) L：宮崎 SL：松本正 対 象：会員 ランク：☆☆☆☆ 地形図：蓼科 参加費：準備会にて 要予約 レンタカー又はマイカー使用 準備会：3月6日13時30分	

<b>岳集落のマリア観音 稲佐山公園</b>		N0208
<b>3/18</b> (土)	コース：ゴルフ場～岳集落～縦走路～稲佐山公園～もみじ谷 集 合：10時28分・ゴルフ場前バス停 L：津田 SL：浜都 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部	

~岩トレ~	豊前坊 NO CLIMB NO LIFE	No209
3/19 (日)	集 合：10時現地 L：中村好 SL:坂上 対 象：会員・一般 要予約：Lに連絡	

~眼下の茂木漁港・眺め良し~	きっしょう 橋翔展望台	No210
3/19 (日)	コース：茂木～峠～江島コース～橋翔展望台～尾根道～準提観音 集 合：9時51分・茂木バス停 L：木戸 SL:江島 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東南部	

~岩トレ~	矢岳 NO CLIMB NO LIFE	No211
3/22 (水)	集 合：9時現地 L：林 SL:古井 対 象：会員・一般 要予約：Lに連絡 ~岩トレは楽しいよ～一度経験してみんね	

~天草灘を一望~	戸町岳 (427m)	No212
3/23 (木)	コース：田上バス停～唐八景～烏帽子岩～戸町岳～尾根コース～新戸町 集 合：10時03分・田上バス停 L：大宅 SL 中村好 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東南部・東北部	

～登山教室～		<b>金比羅山 (366m)</b>	N0213
<b>3/25</b> (土)	コース：バス停～室生寺～金比羅山 (366) ～東高 集 合：9時52分 四丁目入口バス停 (県営バス・フランシスコ病院行き) L : 橋口 SL: 田端美 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎東北部		
	地図読み・安全登山を習得しよう		

～岩トレ～		<b>竜頭泉</b>	N0214
<b>3/26</b> (日)	集 合：10時現地 L : 原田 SL: 谷口 対 象：会員・一般 要予約：Lに連絡 マイカー使用		
	いろんなルートが楽しめる		

～県百名山～		<b>遠見山 (259m)・殿隠山 (263m)</b>	N0215
<b>3/26</b> (日)	コース：観音寺～遠見山 (73峰)～殿隠山 (74峰)～古里 集 合：10時07分 観音寺前バス停 L : 近藤 SL: 橋口 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：肥前高島		
	長崎半島南端主稜を踏破		

～岩トレ～		<b>豊前坊 NO CLIMB NO LIFE</b>	N0216
<b>3/29</b> (水)	集 合：9時現地 L : 古井 SL: 野田 対 象：会員・一般 要予約：Lに連絡		
	～岩トレは楽しいよ～一度経験してみんね		



第2回島巡り (桜とチューリップ)		N0217
3/29 (水)	コース：深浦バス停～安保（チューリップ祭り）～香焼総合運動公園 ～円福寺～岩立神社（カゴノキ）～香焼教会 L：恵本 SL：若松 集合：10時4分 深浦バス停（香焼恵里行） 対象：会員・一般 ランク：☆☆	
	～色とりどりのチューリップに癒される～	

久しぶりの風頭公園花見山行 (乞全員参加)		N0218
4/1 (土)	コース：丸川公園～豊前坊（342 ㍎）～英彦山（386 ㍎）～白木～風頭公園 L：坂下 SL：浜都 集合：10時・丸川公園 対象：会員 ランク：☆☆ 地形図：長崎東南部	
	ささやかな宴が楽しみ（飲物持参大歓迎）	

岩トレ＝牛首 高度感が楽しい		N0219
4/2 (日)	集合：7時30分市民会館 9時現地 L：坂上 SL：林 対象：会員 要申込：Lに連絡	
	マルチピッチが魅力・初心者大歓迎	

第10回 九州オルレ島原コース		N0220
4/2 (日)	コース：島原港ターミナル～秩父が浦公園～安徳大橋～安中大橋～吉祥城大橋～まると展望スポット～仁田団地第一公園～ひょうたん池公園 出発：平山7時～15分中央橋～25分平和公園～35分昭和町 L：林田 SL：中村丹 距離：10.5km 所要時間：3時間半～4時間 難易度：中級 対象：会員 参加費：3,000円 要予約：前納 バス2台使用	
	平成新山の噴火活動によって人と火山の共生を体感	

岩トレ=豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		N0221
4/5 (水)	集 合：9時現地 L：野田 SL：林 対 象：会員・一般 要申込み：Lに連絡	

年に一度の山菜ハイク(道草を食おう)		N0222
4/6 (木)	コース：道光～本河内ダム公園～奥山～中尾峠～番所橋 集 合：10時本河内ダム公園 L：村田 SL：田上 ランク：☆☆ 地形図：長崎東南部	

木曾駒ヶ岳(2956m)・宝剣岳サギダル尾根登攀		N0223
4/7 (金) ～ 4/10 (月)	7(金) 長崎発～駒ヶ根市ビジネスH 8(土) 菅の台バスC～ロープウェイ千畳敷 A班(岩経験者) サギダル尾根～宝剣岳～宝剣山荘泊 B班 千畳敷カール～木曾駒ヶ岳～伊那前岳～宝剣山荘泊 9(日) 山荘～菅の台バスC～高遠公園桜観賞～大阪南港(19:50)～新門司港 10(月) 新門司港～長崎(12:00) 11(火) 予備日 対 象：会員 L：大宅 SL：松本正 ランク：☆☆☆☆ 地形図：木曾駒ヶ岳 ◎雪山装備：アイゼン、ピッケル、ゴーグルorサングラス必携 ◎マイカーまたはレンタカー 準備会3月13日16時 天下第一の高遠城址公園とコヒカン桜鑑賞	

登山教室 稲佐山		N0224
4/8 (土)	コース：大浜～砂防ダム～稲佐山公園～墓地 集 合：10時大浜バス停 L：相川 SL：橋口 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部	

<b>岩トレ 竜頭泉 NO CLIMB NO LIFE</b>		No225
<b>4/9</b> (日)	集 合：8時市民会館横 L：坂上 SL：竹本勇 対 象：会員 要申込：Lに連絡	
	月に一度は竜頭泉	

<b>岩トレ=矢岳 (ダイエットに最適)</b>		No226
<b>4/12</b> (水)	集 合：9時現地 L：林 SL：古井 対 象：会員 一般 要申込：Lに連絡	

<b>春の息吹を感じて：戸町岳</b>		No227
<b>4/12</b> (水)	コース：小ヶ倉ダム広場～展望岩～戸町岳～いこいの水辺～吉翔大展望台～東屋～巨木杉～小ヶ倉ダム広場・ 集 合：10時水源地前バス停 L：酒井 SL：江島 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西南部	
	～ワラビ、ゼンマイと遊ぼう～	

<b>のんびり山行 (烽火山 426m)</b>		No228
<b>4/15</b> (土)	コース：バス停～奥山～中尾峠～烽火山～近隣公園 集 合：9時57分西トンネル口 L：小川 SL：田嶋 対 象：会員、一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東北部	
	のんびり春を感じよう	

九州百名山 第50峰冠岳 第51峰野間岳 (鹿児島県) N0229	
4/15 (土) ~ 4/16 (日)	コース：詳細は後日 出 発：平山6時~15分中央橋~25分平和公園下~35分昭和町 L：宮崎 SL:松本名 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：串木野・野間岳

岩トレ=矢岳 (美容と健康に) No230	
4/16 (日)	集 合：10時現地 L：岩崎 SL：中村好 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡

のんびり山行 琴ノ尾岳 (451m) N0231	
4/16 (日)	コース：大堂平~琴ノ尾岳~扇塚~船津 集 合：9時33分大堂平バス停 L：西 SL：稻城 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎東北部

岩トレ=豊前坊 NO CLIMB NO LIFE N0232	
4/19 (水)	集 合：9時現地 L：古井 SL：野田 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡

土井首から熊ヶ峰・戸町岳 新ロングコース N0233	
4/20 (木)	コース：大山祇神社~北兜岳~鹿尾川源流~熊ヶ峰~戸町岳~尾根道 ~海星グランド~上耕地橋 集 合：9時土井首バス停 対 象：会員・一般 L：江島 SL：林 ランク：☆☆☆☆ 地形図：長崎西北部 藪漕ぎあり？

<b>～登山教室～</b>		<b>烏帽子岳 (413m)</b>	N0234
<b>4/22</b> (土)	コース：光風台車庫～おにぎり山～宇土山～鳴鼓岳～烏帽子岳～横尾中 集 合：9時52分 光風台車庫 L：松本正 SL：松本千 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部		
	～気持ちいい汗をかこう～		

<b>～岩トレ～</b>		<b>豊前坊 NO CLIMB NO LIFE</b>	N0235
<b>4/23</b> (日)	集 合：10時現地 L：竹本美 SL：岩崎 対 象：会員・一般 要予約：Lに連絡		
	～岩トレは楽しいよ～一度経験してみんね		

<b>～年に一度は多良山系大縦走～</b>		N0236
<b>4/23</b> (日)	A班 コース：シャクナゲ公園～摩利支天宮～二合半岳～横峰越～五家原岳 ～中岳～金泉寺～多良権現～経ヶ岳～釜伏山～遠目山～春日越 ～郡岳～南登山口	
	集 合：3時半・シャクナゲ公園（自家用車利用） L：原田 SL：大宅 （約12時間）ランク：☆☆☆☆☆	
	B班 コース：黒木～横峰越～五家原岳～中岳～金泉寺～経ヶ岳～釜伏山 ～遠目山～春日越～郡岳～南登山口	
	集 合：6時・黒木駐車場（自家用車利用） L：坂上 SL：玉那覇 （約9時間）ランク：☆☆☆☆ 要申込：Lに連絡	
～山岳の生命力に癒される～		

<b>ゆっくり矢上普賢岳 (436m)</b>		No237
<b>4/23</b> (日)	コース：正面登山道～矢上普賢岳 (436)～彩が丘 集 合：9時55分 矢上バス停 L：末継 SL：平山 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎西北部	

～岩トレ～		矢岳 NO CLIMB NO LIFE	N0238
4/26 (水)	集合：9時現地 L：野田 SL：林 対象：会員・一般 要予約：Lに連絡		

～のんびり山行～		岩屋山 (475m)	N0239
4/26 (水)	コース：警察学校～岩屋山 (475)～新道～明星タクシー 集合：9時56分 上小江原バス停 L：田畑隆 SL橋口 対象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎西北部		

～県百名山 No40～		4つの岩場(74峰)を登ろう	N0240
4/29 (土)	コース：上浦～舞岳鞍部～インカの石積～弁当岩～美智子岩～洞窟岩 ～レイコ岩(一次解散・滑石4丁目へ)☆☆☆ ～岩屋山～油木 ☆☆☆☆ 集合：10時3分 上浦バス停 L：平野 SL：津田 対象：会員 一般 地形図：長崎西北部		
～気持ちいい汗をかこう～			

～マルチピッチ岩～		日向神 (八女市)	N0241
4/30 (日)	集合：6時 市民会館横 L：竹内浩 SL：林 対象：会員 要予約：Lに連絡		
～岩トレは楽しいよ～一度経験してみんね			

～岩トレ～

矢岳 (美容と健康に)

N0242

4/30  
(日)

集 合：10時現地  
L : 小島 SL: 中村好  
対 象：会員・一般  
要予約：Lに連絡

～岩トレは楽しいよ～一度経験してみんね

～のんびり山行～ 城山 (350m)

N0243

4/30  
(日)

コース：平山～城山 (350) ～善長谷教会～深堀中学校  
集 合：10時13分 平山  
L : 石原 SL 木戸  
対 象：会員・一般  
ランク：☆☆  
地形図：長崎西南部

～気持ちいい汗をかこう～

① トレーニング方法

- \*一番のトレーニングは山に登ること。
- \*段差のある階段や踏板を繰り返えし登り返す。気をつけることは、ゆっくりする。
- \*スクワット・手を前にくんで10秒かけて空椅子状態そのまま10秒そして10秒かけて起上がる。パンパンになるまでやる。
- \*回数や時間でなくパンパンになるまで、この方が短時間で効果がある。パンパンがとれるまで4日かかる。山に登る前日にはやらない。
- \*ふくらはぎ (カーフレイズ)  
段差の先に足を半分置き何回もやること。回数でなくふくらはぎがパンパンになるまでやること。3セット。4日に一度やる。